Esperantista Vegetarano '90

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Kovrilfoto

En la sidejo de Slovaka Esperanto-Asocio en Poprad ĉiujare okazas Renkontiĝo de Esperantaj Mikologoj kun internacia partopreno. En la programo estas fungokolektado en la bela medio de subtatraj arbaroj, preparado de bongustaj fungo-manĝaĵoj, projekciado de lumbildoj, fakaj prelegoj kaj preparo de baza E-terminaro pri fungoj.

Sur la foto: la plej ŝatata fungo por fungokolektantoj - boleto.

FOTO: Inĝ. Milan Zvara

Esperantista Vegetarano

Nº 1/1990 (64)

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto: L.N.Tolstoj
Honora prezidanto: E. Váña

Redaktas, kompostas, enpaĝigas kaj grafike aranĝas: Stano Marĉek

ADRESO DE LA REDAKCIO:

Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
CS-036 01 Martin
Ĉeĥoslovakio

Tel. 42 842 37145

ABONEBLA:

Ĉe Landaj Perantoj — Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo).

ABONKOTIZO:

libervola (vidu la antaŭlastan paĝon)

EKSPEDADO:

En Ĉeĥoslovakio:
Oľga Novotná, Riznerova 2
CS-811 01 Bratislava

Al Landaj Perantoj:
Irena Hromadíková,
Ul. ČSSD 940/49,
CS-017 01 Pov. Bystrica

ELDONKVANTO: 1500 ekz.

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

kiam mi skribas tiujn ĉi vortojn, mi tre esperas, ke la unua numero de nia kara EV el la 1990a jarkolekto, venos al vi en ĝusta tempo, kaj ne tiom malfruiĝinte, kiel la antaŭa jarkolekto. La kialoj jam estas al vi konataj. Por postkuri kaj kapti la tempon, la nefavoran aferon ni solvis tiel, ke ni decidiĝis eldoni la mankantajn n-rojn en komuna kajero, sed - bedaŭrinde - la presejo tie ankaŭ plilongigis la atendadon. Sed ni do esperu, ke ekde nun nia kara bulteno (kara en ĉiuj sencoj de la vorto!) aperados jam regule, kaj ke pri tio zorgos ankaŭ nia afabla redaktoro, al kies naskiĝtaga datreveno mi ĉi tie esprimu mian (kaj certe ankaŭ la vian) bondeziron!



Pri la grandaj ŝanĝoj en la Mez-Eŭropaj landoj ne estas necese ĉi tie paroli, ja vi ĉiuj pri ili scias, sed mi menciu, ke la nova realeco alportis ankaŭ ŝanĝojn en la prezoj, kostoj, - tion vi ankaŭ jam scias, do bv. afable tion konsideri, kiam vi pripensadas, kian mondonacon sendi al la eldona kaso de TEVA, pere de via Landa Reprezentanto.

Jes, kaj tiam bv. konvinkiĝi (laŭ la koncerna nomar-listo sur la lasta paĝo de tiu ĉi n-ro de EV), kiu estas via La-Re-o, ĉar en iuj landoj okazis ŝanĝoj. Mi bonvenigas ĉi-tie la novajn: en Hungario s-inon Dr. Papp, en GDR s-inon Trochold kaj en Pollando s-ron Cybulski. Mi elkore deziras al ili fruktodonan agadon, kun espero, ke ili trovos kaj varbos novajn membrojn por TEVA, novajn legantojn por EV, kiuj (same kiel la "malnovaj") sendados kontribuaĵojn ne nur monajn, sed ankaŭ "nutraĵajn" por EV, en formo de interesaj artikoloj.

Menciante la novajn La-Re-ojn kaj gratulante al ili, mi sentas devon danki al la antaŭaj, nome al s-ano Springer en Hungario, al s-ano Ostrowski en Pollando, kaj mia danko al s-ano Würker en GDR sekvu lin en la eternecon... Danke al lia nepino, la funkcio restis en la familio.

Ĉi tie mi menciu alian bedaŭrindan eventon, ke post longa malsano forpasis same bona amiko, nia vicprezidanto, s-ano Dr.Inĝ. Fritsch. Menciante forpasojn mi devas malĝoje aldoni, ke tragike mortis s-ano Vašek jr. en Olomouc, en kies postlasaĵo estis trovita testamento, laŭ kiu TEVA ricevis mondonacon. Kortuŝite mi sciiĝis pri tio... Ili ĉiuj restu honore en nia dankema rememoro.

Sed ni revenu al bonvenigo: ni kore salutu s-inon Fabretto en Romo, kiel nian novan Sekretariinon, des pli kore, ke en la Estraro funkcios do ankaŭ ina personeco. - Ni gratulu al ŝi, dezirante multajn bonajn rezultojn en ŝia nova funkcio!

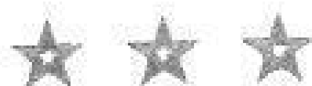
Kaj jen peto: por ke vi pli rapide ricevu respondon, resp. aranĝon de via afero, el soc. landoj skribu al mi kaj ne al nia prezidanto s-ano Fettes, kiu havas multe da devoj, zorgoj, funkcioj.

Kaj fine mia sincera dank-esprimo al ĉiuj, kiuj afable gratulis al mi okaze de la Kristnaskaj/Novjaraj festotagoj. Mi ne kapablis al ĉiuj aparte danki. La bondezirojn kore kaj amikece reciprokas via

Ernesto Váňa



Ni tre petas niajn afablajn LaReojn tuj anonci al ni precize: kiom da ekz-oj ili bezonas, do kiom da veraj abonantoj-donacintoj estas. Ni devas enkonduki precizan, ekonomian mastrumadon koncerne la eldonadon de EV jam ankaŭ tial, ĉar multe altiĝis la ekspedaj kostoj, sed same la eldonaj. Krome limigita estas la kvanto de papero por la presejoj. Se estas nevenditaj ekz-oj de EV ĉe vi, bv. tiujn urĝe resendi al mi, ĉar tiuj estas bezonataj por novaj abonantoj. Adresu ilin al: Ernesto Váňa, CS-962 71 Dudince, Ĉeĥoslovakio.



Gratulbukedo

NI TUTKORE GRATULAS
AL NIAJ JUBILEANTAJ MEMBROJ:

S-ino Fr. Novotná el Bratislava, Ĉeĥoslovakio, okaze de ŝia 85-jariĝo; s-ino v. Tinteren, Nederlando, kiu 85-jariĝis; s-ino A. Judickienė, Vilnius, Sovetunio, okaze de ŝia 55-jariĝo; s-ro Vencel Kiss, Rumanio, ĉe lia 93-jariĝo; s-ro Simeonov, Sofio, Bulgario, okaze de lia 90-jariĝo; s-ro Lorenco Bodelos, Koŝice, Ĉeĥoslovakio, okaze de lia 83-jariĝo; s-ro K.L. Ctibur, Třebíč, CS, kiu 98-jariĝis; s-ro V. Orban, Hostie, CS, al lia 94-jariĝo; s-ro H. Landheer, Nederlando, al lia 93-jariĝo; s-ino Tasnádi-Szabó Ilona, Budapest, Hungario, kiu 86-jariĝis; s-ro Krajnov, Moskvo, SU, kiu 85-jariĝis, s-ro L. Simonyi, Štúrovo, CS, okaze de lia 85-jariĝo; s-ino Honecker, Nederlando, 82 jaroj, s-ro A. Machala, Velká, CS, 75 jaroj, s-ro J. Lángoš, Bratislava, CS, 65 jaroj; s-ro Lad. Uday, Dudince, CS, kiu 55-jariĝis.

Al ĉiuj niaj karaj membroj-jubileantoj ni deziras multan sanon!



MOVADO POR KOMPATA VIVO:

VEGANISME

Kompate vivadi estas kompari nian vivmanieron kun la suferado de aliaj; niajn troplenajn rubujojn de forjetitaj nebezonaĵoj kaj la malplenajn manĝujojn de la malriĉuloj de la mondo, nian ĉiumatenan litron da lakto kaj la buĉotan bovidon, kiu suĉas la stangojn de sia kradkesto, la "konsumismon", la industrian evoluadon kaj la kreon de mondo netaŭga por bona vivo de niaj idoj, la suferadon de bestoj en vivisekciaj laboratorioj kaj la malsanojn, kiuj rezultas el la vivmanieroj, kiujn ni elektis, la religiojn, kiujn ni predikas sed ne praktikas kaj la mankon de paco en ni mem kaj en la mondo.

Kompate vivadi postulas decidon

mem labori por ŝanĝi nin mem kaj niajn vivstilojn.

NESUFERINDAJ VIVSTILOJ

La homaro rapide plimutiĝas. Samtempe severa senarbigado en arbaroj kaj agrikulturo, kiu estas bazita sur troa uzo de maŝinoj, artefaritaj kemiaĵoj, mapurigada industriigo, kiu malŝparas naturajn rimedojn, endanĝerigas la vivon sur nia planedo. Vastiĝas dezertoj, erozio kaj venenado de la grundo. Dum la venontaj dudek jaroj estos detruita proksimume unu triono de la plugebla grundo.

ALTERNATIVOJ

Plene konsciaj veganismaj vivstiloj plej ekonomie uzas la naturajn rimedojn de la mondo. Bestoj ja donas nenion, kion ne povus doni al la homo plantoj. Arboj povas kontentigi preskaŭ ĉiujn bezonojn de la homo inkluzive maksimuman nutraĵon laŭaree, krudan kemian materialon por maŝinoj ktp. Per la uzo de moderna teknologio ankaŭ elektron, gason kaj likvajn brulaĵojn. Samtempe arboj protektas la grundon kontraŭ erozio de akvo kaj vento, konservas akvotavolojn, mildigas inundojn kaj senpluvecon. Arboj akceptas karbonan dioksidon, uzas karbonon por konstrui siajn korpojn kaj liberigas oksigenon, de kiu dependas ĉiuj vivaĵoj. Vastaj novaj arbaroj povus inversigi tiujn 50% de la tergloba plivarmiĝo, kiun kaŭzas karbona dioksido. Oni povus trovi la necesan spacon por la arbaroj per liberigo de kampoj, sur kiuj sin nun paŝtas brutoj. Remaĉuloj estas unu el la fontoj de metano, la gaso, kiu kaŭzas 20% de la tergloba plivarmiĝo kaj kiu grandigas difektadon de la ozontavolo.

SANO

Oni demonstris kaj oficiale konstatis, ke ekvilibra vegana dieto estas saniga por ĉiuaĝaj homoj kaj pli saniga ol oficialaj tradiciaj dietoj. Liberigo el dependado de buĉejoj povas inspiri fidon pri la eblo de komplete kompata homaro.

ŜANĜO

Vivado per rabado detruas la planedon. Nur fundamentaj ŝanĝoj en homaj motivoj kaj vivstiloj povas ŝavi ĝin. La Movado por Kompata Vivado plektas reton de homoj kiuj dediĉas sin al laborado sen perforto por kompatema homaro - serĉante kaj proponante alternativan vivmanieron, kiu estas ebla por la tuta homaro kaj daŭrigebla laŭ la rimedoj de la planedo - kiel eble plej evitante ĉiujn produktojn el ekspluatado de homo aŭ besto kaj metodojn, kiuj difektas la medion - minimumigante dependon de multnaciaj kompanioj kaj nenecesaj importoj kaj preferante hejme kultivitajn nutraĵojn, kies kresko okazis sen malutilaj kemiaĵoj. Ĝi elmontras malbonaĵojn, sed akceptas homojn kun humila konscio pri ĉies neperfektaĵoj, kun fido, ke ĉiu havas la povon respondi al la krea Spirito kiu laboras en la mondo.

Kathleen Jannaway

NOTO. Vegano estas homo, kiu ne nutras sin per io, kio vivis per animala vivo (ekz. karno de bestoj aŭ fiŝoj), aŭ per produktoj el la animala regno (lakto, ovoj, mielo k.s.). La adreso de la Movado por Kompata Vivado estas 47 Highlands Road, Leatherhead, Surrey, KT22 8NQ.UK. Informiloj kaj respondoj al demandoj riceveblaj kontraŭ du internaciaj respondkuponoj.

Kiel ekestas malsanoj? Kiel ilin preventi? Aŭ: ne priridu vegetaranojn!

MUDr. FERDINAND BARTA:

KION NI SCIAS PRI LA NATURA NUTRADO

Pli frue ol ni komencos polemikon pri tio, kiom da proteinoj kaj grasoj la homo bezonas, ni konsideru, kia nutrado entute konvenas por la homo. Tuta vico da kuracistoj kaj sciencistoj per fakaj eksperimentoj pruvis, ke per preventado oni povas malebligi plejmulton da malsanoj, kiuj kondukas al antaŭtempa morto. Malgraŭ ĉi realaĵo estas per amaskomunikiloj ofte disvastigataj artikoloj, prelegoj kaj libroj kun kontraŭdiraj informoj. Kvankam multaj aŭtoroj atentigas pri malutileco de la nuntempa "normala" nutrado, ili ne prezentas la bazan prakaŭzon de ĉi malutileco. Ni do prezentos kelkajn, kiuj prezentas al ni unuavide nekredeblajn teoriojn, sed ĉe ilia analizado tiuj ĉi teorioj montriĝos nerefuteblaj faktoj.

Viva nutraĵo

La svisa aŭtoro Ernst Günter (Lebendige Nahrung 1986) skribas: La unua baza ekkono, kiun ekscii-is la anatomoj kaj biologoj per komparo de la homo kun aliaj mamuloj estas, ke la homo ne apartenas al la grupo de viando-manĝuloj, nek ĉiomanĝuloj. La digestaj organoj de la homo kaj antropoidaj simioj estas okulfrape similaj. Ĉi speco de simioj apartenas al la grupo de fruktomanĝuloj, kiu estas subfamilio de herbomanĝuloj, kaj vivtenas sin ekskluzive per kreskaĵdevenaj nutraĵoj, kiaj estas ekz. beroj, folioj, tuberoj, radikoj, cerealoj, legumenacoj, eleokernoj kaj diversaj specoj de fruktoj. Tigro egalpeza kiel homo havas la digestan aparaton longan nur unu kvinonon de la longeco de la digesta aparato de la homo. Vianda nutraĵo, por tigro natura, trairas intestojn de la homo multe pli longe, rezulte de tio okazas putra malkomponiĝo. Toksaj interproduktoj, kiuj dume ekestas, trairas per sanga vojo en la tutan organismon kaj estas unu el la kialoj de la ekesto de seriozaj malsanoj, kiujn oni trafe nomis civilizaj malsanoj.

Anatomiaj kaj fiziologiaj donitaĵoj de ĉiomanĝuloj estas tute aliaj ol de la homo kaj pli similas tiujn de viandomanĝuloj. La sango kaj interna medio de la homo havas origine bazan karakteron, tiu de viandomanĝuloj havas acidan karakteron. Dum vianda kaj miksita nutrado aperas en la homa organismo troacidiĝo de

la interna medio, kio estas unu el pliaj kialoj de malsan-ekesto kaj neniigo de la natura, denaska imuneco kontraŭ ili.

Konkludante el arkeologiaj kaj antropologiaj esploroj ni ekscios, ke la homo komencis deflankiĝi de la natura nutrado en neolitiko, proks. antaŭ 500 mil jaroj. Tiam li komencis produkti primitivajn ŝtonajn ilojn kaj pli poste armilojn, kiujn li uzadis por buĉado de bestoj, per kies viando li nutris sin. Tiam li faris la unuajn malkuraĝajn paŝojn, kiuj fin-fine kondukis al la nuntempa sorĉita cirklo de civilizaj malsanoj kaj tro frua morto. Tiu jar-duonmiliono estas tro mallonga tempo por ke la organismo de la homo similiĝu al la organismo de viandomanĝuloj, do al la nutrado por li nenatura. Sed lia naturo radikale ŝanĝiĝis. Origine pacama homo fariĝis kruda, agresiva. Komence li buĉis nur bestojn; iom post iom li komencis per armiloj solvi ankaŭ aliajn problemojn kaj mortigis ankaŭ unuopulojn de la propra specio. Tiu ĉi fenomeno en la best-regno ne aperas. La bestoj ne konas militojn, ne neniigas la vivmedion, kiu estas komuna por ĉiuj vivaj estaĵoj.

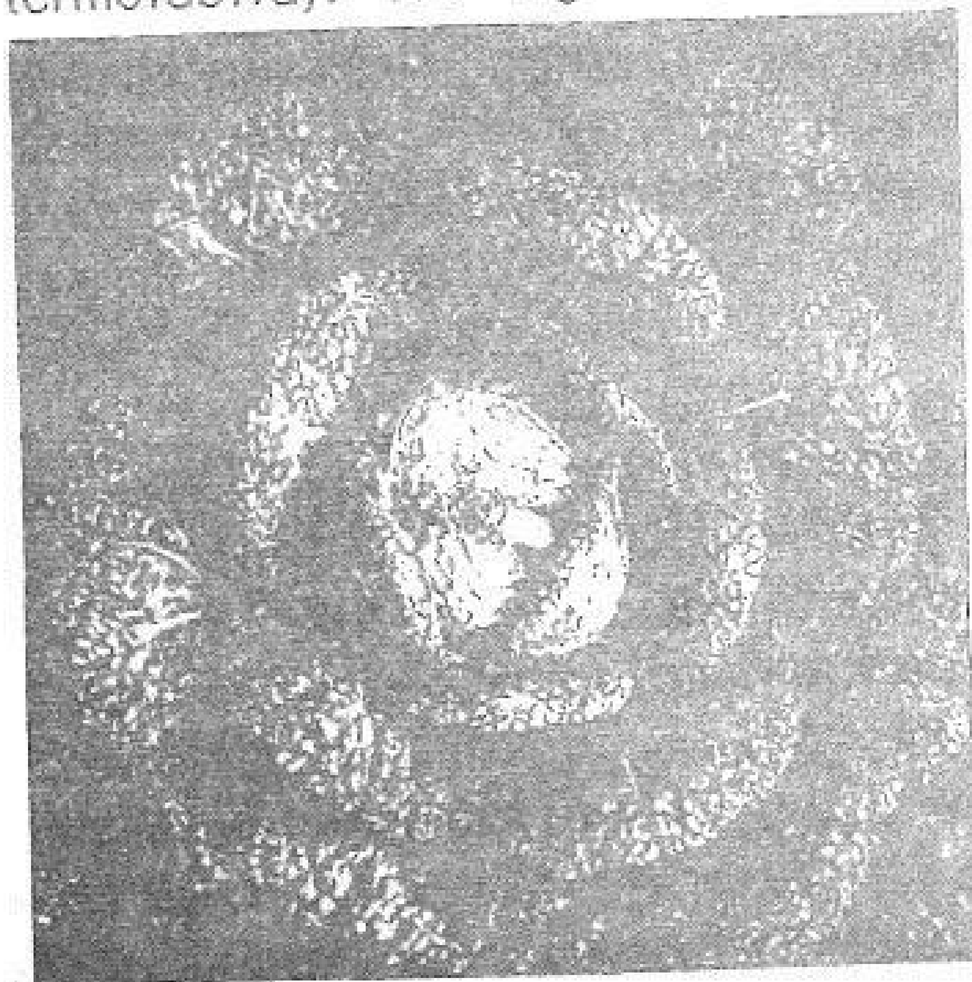
Mobilizado de la sangeroj

D-ro O.Buchiner skribas en la gazeto Der Vegetarier (1986): Se la homo aldonas al sia natura nutraĵo de kreskaĵa deveno ankaŭ viandon, eblas laboratorie pruvi, ke pro tio suferas lia sano. Krom aliaj eltrovoj la plej okulfrapa estas rapida multnombriĝo de blankaj sangeroj (leŭkocitozo), kiun oni povas konstati mallonge post la viando-konsumo. Tiu ĉi fenomeno aperas dum la natura defendado de la homa organismo kontraŭ infekcioj aŭ fremdaj substancoj. Morta besta viando uzita kiel nutraĵo estas por la homo fremda kaj nenatura, ĝi estas por la homo veneno, kontraŭ kiu la organismo defendas sin kaj kiun prilaboras nur kun fortelĉerpo. Sekvoj de ĉi senĉesa perfortado de la organismo estas poste civilizaj malsanoj. Oni do povas konstati, ke vegetaranismo signifas revenon al la naturaj kondiĉoj de la homa vivo. Ĉi vivmaniero estas efika defendilo de la homo kontraŭ malsanoj kaj altigas lian laborpovon. Vegetaranajn spertojn eluzas ankaŭ pintaj sportistoj. Povus do ŝajni, ke ĉiuj problemoj estas solvitaj. Kiel ni ekscios plu, temas nur pri la unua nepre farenda paŝo al perfekta malsanpreventado.

La kuracisto - sportisto

D-ro Robert G. Jackson, kanada infankuracisto kaj dietisto, skribas en la libro Sekreto de la longa vivo (Das Geheimniss langen Lebens 1971) pri siaj vivspertoj. Jackson estis ekde la infanaĝo malsanema. Kiel

32-jara li malsaniĝis tiel serioze, ke restis al li nur kelkaj monatoj da vivo. Tiam li venis al la konvinko, ke lin povas savi nur reveno al la naturo. Ĉi ekkonon li sukcesis iom post iom komplete realigi. Li ne nur komplete resaniĝis, sed li fariĝis aktiva sportisto. Li ekzemple gajnis konkuron pri suprenkuro al la plej alta etaĝo de nubskrapulo. R. Jackson substrekas precipe la malutilecon de la nuntempa "normala" nutrado. Okdek procentoj de natura nutrado devus konsisti el bazoformaj nutraĵoj. En la realo la nutraĵo de civilizita homo estas 98-procente acidoforma kaj nur 2-procente bazoforma. La abrupta ŝanĝo al la troacidiĝo estas kaŭzita de viandaj nutraĵoj kaj ankaŭ de kuiritaj, bakitaj, konservitaj kaj entute manipulitaj nutraĵoj de la kreskaĵa deveno. Iuj, por sana evoluo ne malhaveblaj konsistaĵoj de natura nutraĵo, kiel vitaminoj, enzimoj kaj mineralaj saloj estas termolabilaj. Tio signifas, ke per



varmarangô ili aŭ komplete neniiĝas, aŭ konsiderinde malvaloriĝas. La fama dietisto D-ro Kellog diris: "La homo estas la unusola estaĵo, kiu konscie memmortigas sin per tio, ke pli frue ol manĝi la naturan nutraĵon li venenigas ĝin."

La kuracisto kaj la kancero

La dana kuracistino D-rino Kristina Nolfi skribas en la biografio *Viva nutraĵo* pri siaj spertoj pri preventado kaj kuracado de malsanoj. D-rino Nolfi malsaniĝis je mam-kancero. Ĉar ŝi konis la malfacilaĵojn, ligitajn kun la tradicia kuracado per radiado, kemiterapio aŭ kirurgia metodo, ŝi prefere elektis manieron, kiu ne nur kuracas la malsanon, sed ankaŭ ne povas malutili. Ŝi transiris al krudmanĝado kaj post du monatoj ŝi konstatis, ke la mamtumoro, kiu jam havis grandecon de ovo, komencis ŝrumpiĝi. Post pliaj tri monatoj la tumoro tute malaperis. D-rino Nolfi fartis pli bone ol antaŭe. Post unu jaro ŝi revenis al la antaŭa kuirita nutraĵo, escepte de viando. Post ia tempo ŝi eksentis depresion, lacecon kaj denove en la mamo aperis la buleto. Kiam ŝi ekkonsciis, ke temas pri recidivo de la kancero, ŝi revenis al la kruda, vegetara nutraĵo kaj ŝi denove resaniĝis. Nur tiam ŝi ekkomprenis, ke la vegetara nutrado mem ne sufiĉas

por preventado kaj kuracado de civilizaj malsanoj.

Kiajn proteinojn?

D-ro Johann G. Schnitzer, okcidentgermana dentkuracisto, en la publikigaĵo Fundamento de la sano (Gesundheitsgrundlagen 1984) eliras el la konata realaĵo, ke plejmulto de civilizitaj homoj suferas meze 25 jarojn antaŭ la morto je kronika malsano. Li atentigas pri tio, ke formo de la makzeloj kaj dentoj estas sufiĉa provo provo, ke la homo apartenas al la subfamilio de fruktomanĝuloj (frugivor) el la familio de herbomanĝuloj. Ni do ne povas - sen malutilo al la sano - libervole ŝanĝi la nutraĵspecojn. La homa organismo bezonas, ke ni en la nutraĵo akceptu ankaŭ sufiĉe da proteinoj kaj grasoj. La nuntempe jam arkaiĝinta opinio predikas, ke la homo bezonas animaldevenajn proteinojn. Laŭ pli novaj ekkonoj de la scienco, kiujn konfirmas ankaŭ la tutmondaj organizaĵoj WHO kaj FAO estas por la homo konvenaj nur kreskaĵdevenaj proteinoj, ĉar kreskaĵaj nutraĵoj ne enhavas malutilajn animalajn grasojn kaj kolesterolon. Animalaj proteinoj ne troviĝas en animaldevenaj nutraĵoj izole. Ĉiam enestas en ili ankaŭ animalaj grasoj kaj kolesterolo, pri kiuj oni scias, ke ili kaŭzas plejmulton da mort-malsanoj, precipe korinfarkton, cerbsangadon kaj kanceron. Sed ni ne forgesu ankaŭ pri tio, ke en viandaj nutraĵoj estas krom videbla graso ankaŭ alta procento da kaŝita graso, kiu estas en histoj kaj kiu ne estas videbla. Do tiu, kiu propagandas animaldevenajn proteinojn, ne forgesu pri ĉi grava realaĵo. J. Schnitzer estas konvinkita, ke dentkario ne estas nur malsano de la dentoj, sed de la tuta organismo. Rezulte de la nuna "moderna" nutrado la homo perdos ne nur dentojn, sed iom post iom ankaŭ tonsilojn, apendicon kaj harojn.

La ratoj de Mc. Carrison

La svisa kuracisto D-ro M. Bircher-Benner, kiu enkondukis kuracadon de malsanoj per natura, kruda nutrado, atentigis jam en la jaro 1924 en la libro "La nova instruo pri la nutrado" pri tio, ke animaldevenaj proteinoj malutilas la sanon, sed kreskaĵdevenaj proteinoj estas ne nur plenvaloraj, sed por la sano ankaŭ ne malhaveblaj.

La konata angla kuracisto-nutraĵisto Robert Mc Carrison estis sep jarojn kuracisto de la tribo de Hunzoj en la fora valo de Himalajo, inter Hindukuŝo kaj Karakorumo. Li estis surprizita pro bona sanstato de ĉi homoj. Ilia nutraĵo konsistis plejparte el kreskaĵdevenaj produktoj: kaĉoj el grenpistaĵo kun kaprina lakto, legomoj kaj fruktoj. Viandon, fiŝojn kaj ovojn ili ne manĝis. La

manĝaĵojn ili manĝis en kruda stato. Kiam poste Mc Carrison fariĝis direktoro de Hinda Nutraĵa Esplorcentro, li rememoris pri Hunzoj kaj siajn spertojn li aplikis en eksperimentoj, kiuj devus montri ligitecon de nutrado kun malsanoj. Por eksperimentoj li uzis sanajn blankajn ratojn, kiujn li dividis en tri grupojn. La unuan grupon li nutris per la samaj nutraĵoj, kiajn manĝis Hunzoj. Tiuj ratoj restis sanaj kaj havis multajn sanajn idojn. La dua grupo ricevadis miksitan nutraĵon viandan kaj kuiritan kreskaĵan, kia estas normala en Eŭropo. En ĉi grupo aperadis diversaj malsanoj kaj naskiĝis ankaŭ degeneritaj aŭ mortaj idoj. La tria grupo manĝis nur viandan nutraĵon. En ĉi grupo aperis post 11 tagoj kanibalismo kaj post 5 pliaj tagoj ili reciproke formanĝis sin. Tiujn ĉi interesajn ekkonojn kun ratoj ni ne povas senkritike apliki por la



homoj, tamen ili estas grava averto, kiu atentigas, kiajn sekvojn povas havi nesaĝa, nenatura nutrado.

Kio estas biologia aĝo?

D-rino de kuracistaj sciencoj Galina Sergejevna Šatalovová en interparolo kun korespondanto de la gazeto Nauka i ĵiznj (12/1979) al la temo: "kiel vivi sen malsanoj" interalie diris: Biologoj eksciis per komparado de la longeco de maturiĝo de homo kaj aliaj mamuloj, ke la homo devus vivi minimume 150 jarojn. Biologian aĝon oni kalkulas tiel, ke la jarojn de maturiĝo oni multobligas per la numero 7. La homo maturiĝas per finkresko de la ostoj en la aĝo 22 ĝis 25 jaroj. Sed civilizita homo atingas apenaŭ duonon de la biologia aĝo. El tio ni povas dedukti, ke la homo mallongigas al si la vivon.

En la gazeto Aktuelle Ernährungsmedizin (6/1984) estis aperigita laboraĵo de 66 kuracistoj-esploristoj sub la titolo "Sano kaj vegetara nutraĵo", kritike pritaksanta ampleksan literaturon. En ĝi oni akcentas evidentajn avantaĝojn de vegetara nutrado kun favoraj valoroj en ĉi parametroj: sangopremo, korpopezo, malsanofteco, malbonkutimoj de fumado kaj alkoholismo, nivelo de kolesterolo, HDL-kolesterolo, urina acido, kreatino ktp. En la artikolo oni mencias famajn vegetaran-

ojn de la antikvaj tempoj: Hipokrato, Sokrato, Pitagoro, Epikuro, Platono, Seneko, Ovidio. Pli poste vegetaranoj estis ekz. Leonardo da Vinĉi, Alberto Ejnstejn, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, L.N. Tolstoj kaj lia persona kuracisto MUDr. Duŝan Makovický kaj multaj aliaj. La homoj ĝenerale konsideras normala la situacion, ke en pli alta aĝo ili nepre devas malsaniĝi, eventuale fariĝi senpovaj kaj esti ŝarĝo por si mem kaj por la ĉirkaŭaĵo.

Sed normala tio ne estas. Bestoj, nemanipulitaj de la homo kaj vivantaj en natura medio mortas - se ilin ne trafas lezo - nur post la atingo de la biologia aĝo.

(El la gazeto SMENA: Stano Marĉek)



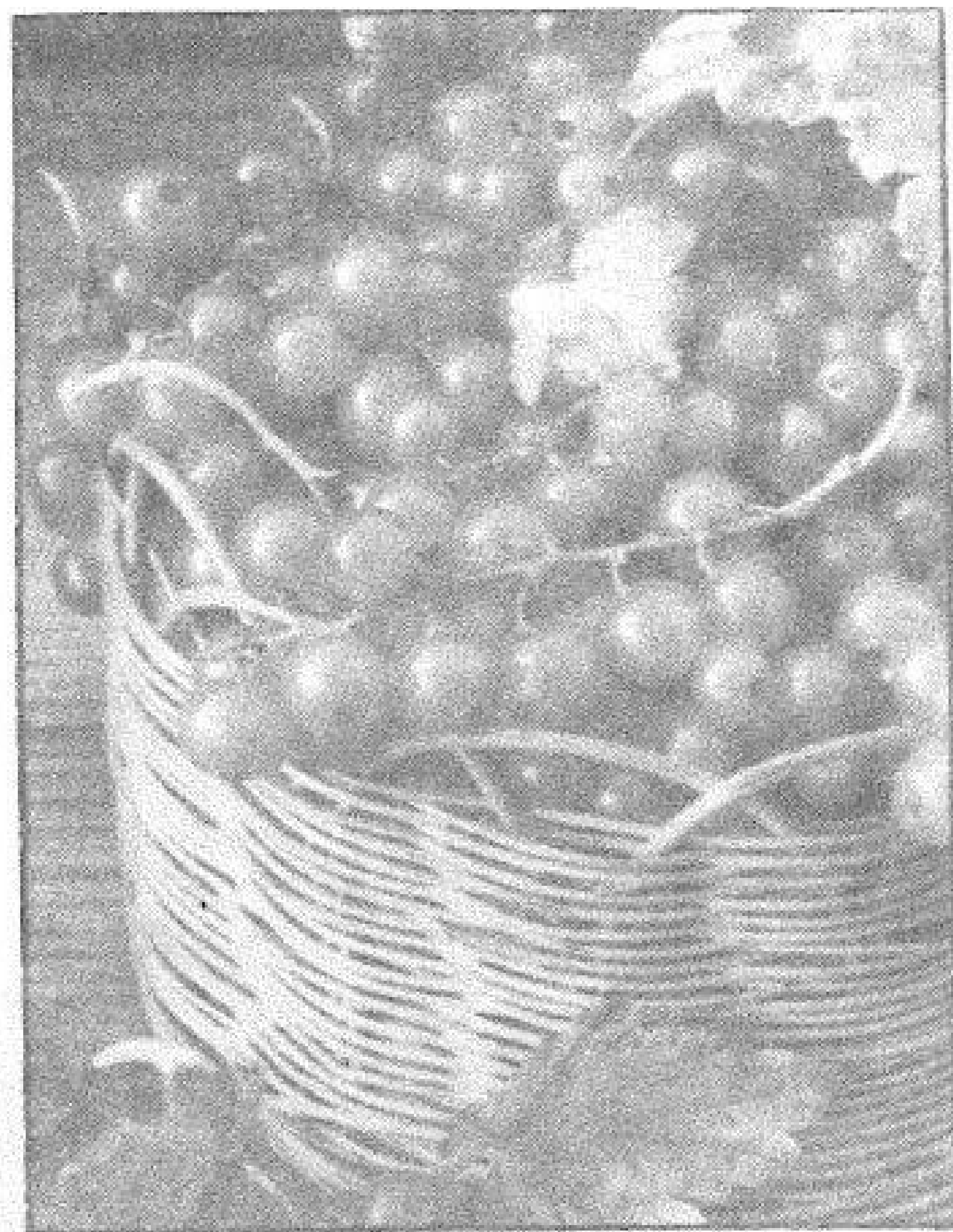
"Wademecum" de vegetarano

En Pollando aperis antaŭ nelonge tre interesa kaj sukcesa libro pri vegetarismo de la aŭtoro D-ro Inĝ. Jan Kucharczyk sub la titolo "Vademecum de vegetarano". Ni prezentas al la legantoj de EV kelkajn interesajn fragmentojn el la libro.

(Dua parto.)

<u>Persikoj</u> kuracas anemion. Ili enhavas A-vitaminon, feron, kalcion, fosforon, en freŝa stato vitaminojn B1, B2, C kaj PP, proteinojn kaj sukerojn.

<u>Riboberoj</u> estas tre valoraj. La nigraj enhavas grandan kvanton da vitamino C kune kun vitamino P, kiu kaŭzas, ke la ensorbiĝo de vit. C estas preskaŭ 100-procenta. Krome ĝi enhavas vitaminon K kaj en popola kuracado ĝi estas uzata kontraŭ reŭmatismo. Vundoj (precipe vejnaj) estas kuracataj per kompresoj el la beroj kaj folioj. En fitoterapio estas riboberoj uzataj ĉe podagro, sklerozo, urinvezikaj malsan-



oj, lakso, kor-malfacilaĵoj kaj migreno.

Groso same havas grandan nutran valoron: ĝi enhavas kalcion, potason, invertitan sukeron kaj preskaŭ tiom da C-vitamino kiel citrono (45 mg). La gros-semoj stimulas intest-moviĝon.

Framboj enhavas 9% da sukero (glukozo, fruktozo), iom da pom-, citron- kaj formik-acido, iom da fero, pli grandan kvanton da fosforo kaj kupro, iom da vitaminoj A, B1, B2 kaj PP kaj grandan kvanton da vitamino C. Ili estas konvenaj por kokteloj, sukoj.

Fragoj ne havas multe da sukero, toleras ilin ankaŭ diabetuloj. Ili enhavas ĉ. 60 mg% da vit. C, vitaminojn B1, B2 kaj A, kalcion, feron, magnezion kaj manganon.

Vinberoj enhavas potason, kalcion, fosforon, glukozon, fruktozon, organikajn acidojn, magnezion, manganon, kupron, stanon, karotenon, jodon. Vinberojn oni ĉiam lavu per malvarma, varma kaj poste denove malvarma akvo.

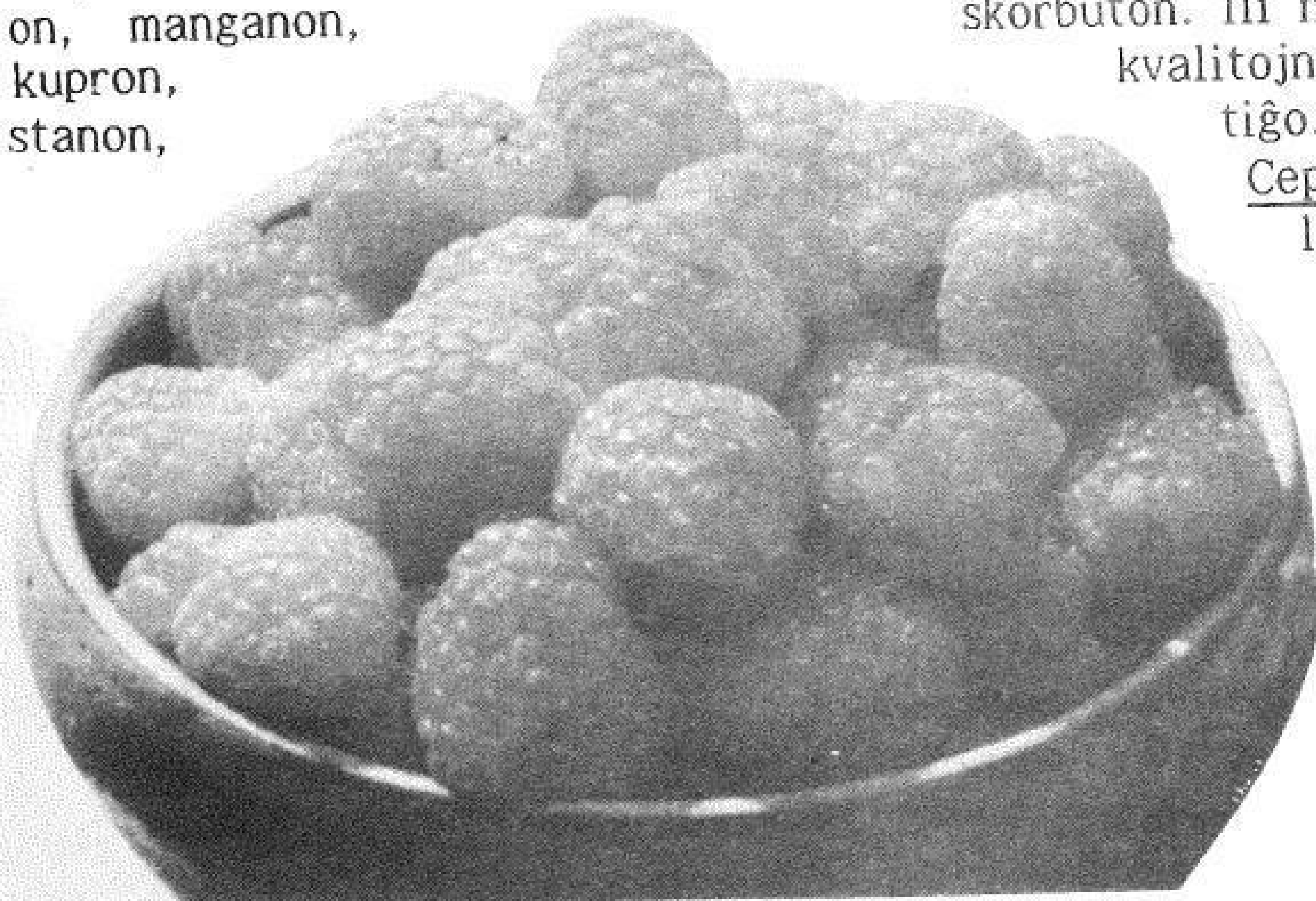
Avelnuksoj estas egalvaloraj al juglandaj nuksoj. Ili enhavas multe da fosforo kaj aliaj elementoj, stimulantaj cerbagadon, grasojn, proteinojn. Juglandaj nuksoj enhavas ankaŭ stanon kaj kobalton.

Kvankam nuksoj enhavas multe da potaso (la avelaj ankaŭ multe da kalcio), estas acidoformaj kaj enhavas sukerojn kaj proteinojn. Oni devas ilin bone maĉi kaj miksi kun la salivoj. Kun legomoj ili donas plenvalorajn manĝaĵojn. Nekonvena kombinaĵo estas nuksoj kun kirlita kremo, kun butero aŭ margarino. Tiuj kombinaĵoj povas kaŭzi digestperturbojn.

Mirtelberoj enhavas multajn vitaminojn kaj mineralojn kaj kuracas lakson kaj digestperturbojn.

Sorpoj kuracas inflamojn kaj skorbuton. Ili ne perdas siajn kvalitojn eĉ post frostiĝo.

Cepo deacidigas la tutan organismon, ĝi efikas baze, bremsas la evoluon de pluraj bakterioj, efikas kontraŭ sklerozo kaj fortigas digestsukojn. Ĝi en-





havas malmultajn vitaminojn kaj mineralojn, sed bone solvas fibrinojn, kiuj estas danĝeraj por malmulte moviĝantaj homoj. Ĉi econ ĝi havas kaj en la kruda kaj en la kuirita statoj.

Ajlo estas dum jarmiloj konata kiel kuracrimedo. Samkiel cepo ĝi enhavas multajn fitancidojn, stimulas apetiton, efikas kontraŭskleroze, solvas salojn de kalcio en la sanga komplekso, ĝi stimulas la organismon kaj efikas kontraŭ kataroj.

Poreo efikas urinige, ĝi stimulas kreon de lakto de mamnutrantaj virinoj. Ĝi estas facile digestebla kaj konvenas ankaŭ por infanoj kaj maljunuloj. Ĝi enhavas vitaminojn A, B1, C, iom da kalcio, fosforo, sulfuro, magnezio kaj fero.

Ŝenoprazo estas akirebla dum la tuta jaro. Ĝi enhavas sukeron, kalcion, feron, magnezion, vitaminon C. Dum la florado ĝi estas malpli valora, sed ĝi enhavas tiam pli da celulozo.

Laktuko enhavas ĉiujn vitaminojn, escepte de vitaminoj D, K, iom da B6 kaj E. Ĝi enhavas ankaŭ mineralojn (K, Mg, Mn).

Endivia laktuko - burĝonoj, estas uzataj krudaj aŭ kuiritaj. Ĝi influas agadon de hepato, renoj, sang-cirkulado, donas apetiton. Ĝi estas bazoforma (+7) kaj enhavas insulinon, tial ĝi konvenas por diabetuloj. Ĝia radiko uziĝas industrie kiel kaf-aldonaĵo (cikorio).

Spinaco havas mallongan kreskperiodon, sed oni povas ĝin semi plurfoje. Ĝi havas multe da fero, magnezio, vitaminoj A, B1, B2, C. Ĝi stimulas sangokreon.

Okzalo estas acida, ĝi havas refreŝigajn ecojn, stimulas kreon de digestsukoj.

Bruselbrasiko (burĝonbrasiko) estas imuna kontraŭ frosto. Ĝi estas tre nutra kaj enhavas 4,4% da proteinoj, 10 mg da vit. C, vit. A, B1, B2, feron, fosforon, magnezion, sulfuron, kalcion, potason. Ĝi estas acidoforma (-13). Kiel unusola legomo ĝi ne konvenas al farunaĵoj.

Brasiko blanka kaj ruĝa estas iom malfacile digestebla, fermentas en la stomako, ĝi kaŭzas gasojn kaj pligrandigas hepaton. Kruda aŭ acida brasiko estas pli digestebla, precipe kun oleo. Ĝi enhavas tiom da vit. C kiel citrono, vitaminojn B, A, K kaj E. Mineraloj: kalcio, potaso, magnezio, sulfuro, arsenon.

Brasikrapo estas manĝebla kune kun junaj folioj. Ĝi enhavas

vitaminon A, precipe la folioj, vitaminojn B2, C, P, E, fosforon, kalcion, magnezion.

Florbrasiko estas bazoforma (+5). Ĝi estas pli valora en kruda stato, ĉar ĝi enhavas vitaminojn C, A, B1, B2, PP, kalcion, fosforon, feron kaj magnezion.

Rafano enhavas vit. PP, B1, B2 kaj mineralojn Na, Ca, S, Fe, Mg, Cu, P, CL. Ĝi sanprovizas la organismon, precipe la cerbon. Ĝi konvenas precipe por reŭmatuloj, hepat-malsanuloj kaj por redukti la korpopezon.

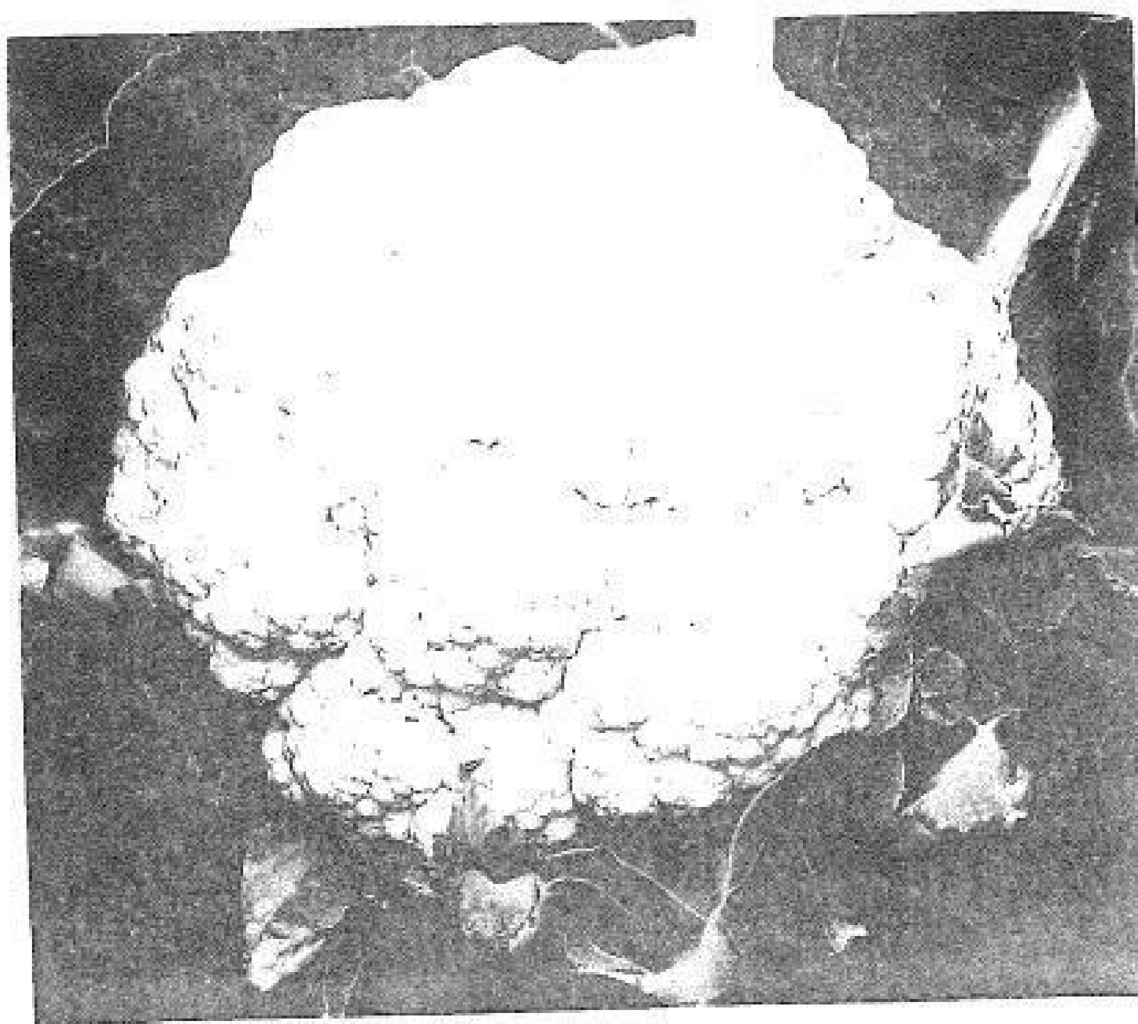
Karoto enhavas multe da vit. A, karotenon, vitaminojn B1, B2, PP, K, C, ĝi donas al la organismo freŝecon, influas la belecon, la haŭton. Ĝi estas rekomendata por ĉiuj - de novnaskitoj ĝis olduloj. Plej valora estas karoto kruda, se eble kompleta (raspita).

Petroselo vigligas la digestadon, ĝi estas uriniga. La semoj helpas ĉe ren- kaj urinvezik-malsanoj. Tre valora estas la foliaro. Unu kulero da tranĉita foliaro certigas tagan kvanton da vitaminoj.

Celerio estas valora pro foliaro kaj radiko, kruda kaj ankaŭ sekigita. Ĝi havas similan konsiston kiel pomoj, ĝia eter-oleo malgrasigas.

Ruĝa rapo enhavas multajn vitaminojn, kalcion, potason, magnezion, sodon k.s. Ĝi estas bazoforma (radiko +11).

Tomatoj enhavas vit. A, B1, B2, C, PP, iom da D, E, K, mineralojn: sodo, potaso, kalcio,



fero, kupro, fosforo, ĥloro, nikelo, kobalto, magnezio, mangano. Ili estas bazoformaj kaj enhavas pom- kaj citron-acidojn. Konvenaj por obezuloj, diabetuloj, malsanuloj je hepato kaj koro. Ili trankviligas, enhavante bromon.

Papriko estas riĉa fonto de vitamino C.

Terpomoj enhavas ĝis 17% da amelo, la plej bonajn proteinojn, sodon, potason, magnezion, kalcion, manganon, kupron, stanon, fosforon, fluoron, ĥloron, jodon, vitaminojn K, B1, B6, B12, C, acidojn nikotinan kaj pantotenan, biotinon, fruktozon. Ili reguligas ekvilibron de bazoj kaj acidoj en la organismo, do ili konvenas por ĉiu legomo.

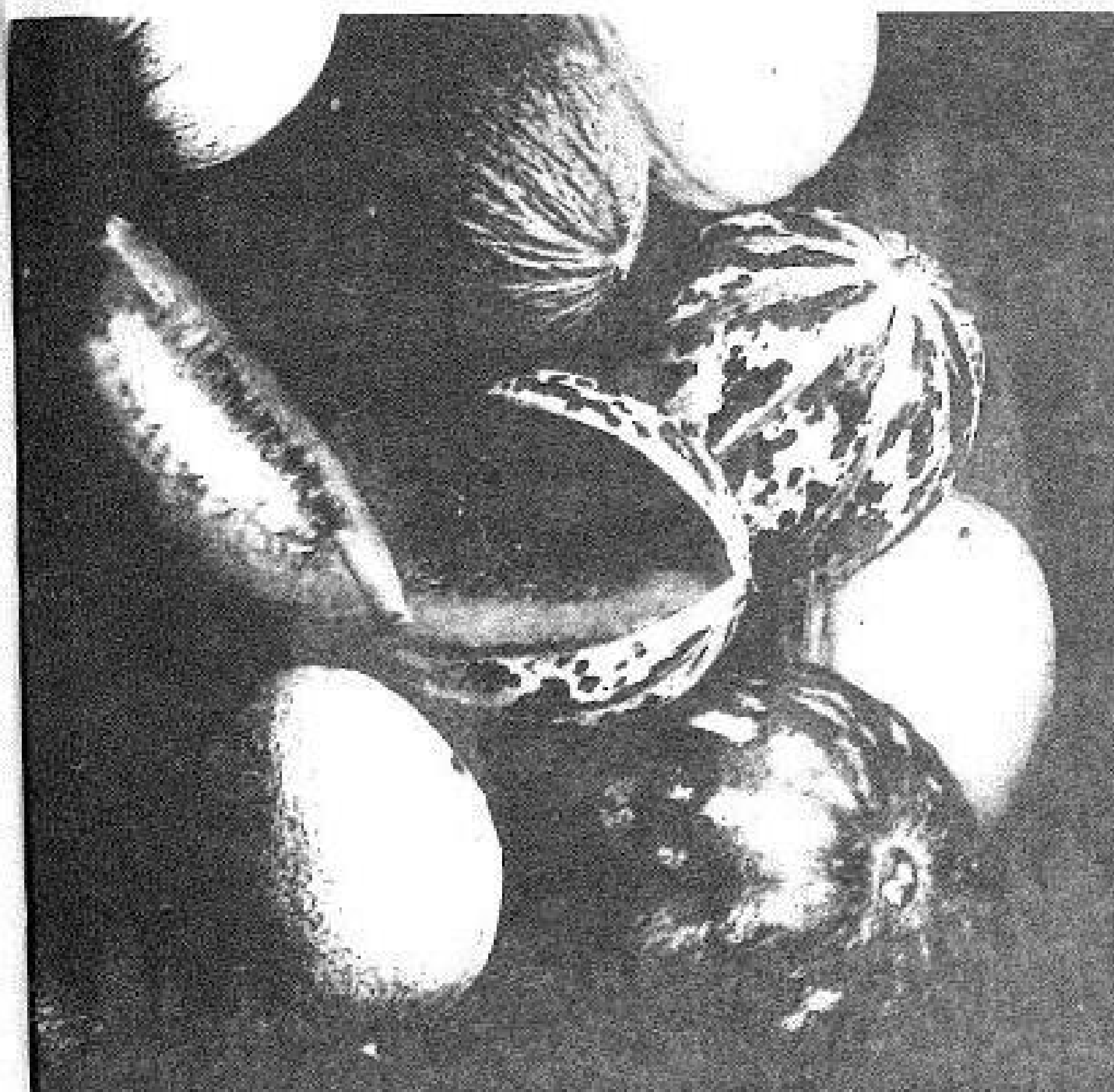
Kukumoj ne havas altan nutran valoron. Ili rapide malkomponas vitaminon C, do manĝu ilin apartе, ne kun aliaj fruktoj kaj legomoj. Acidaj kukumoj estas pli valoraj pro multaj produktoj, ek-

estintaj el agado de mikroorganismoj.

Akvomelono estas bazoforma (+2) kaj malaltkaloria. La semoj estas bonaj kontraŭ vermoj. Akvomelono estas fonto de vit. A, resp. provitamino-karoteno.

Rabarbo havas multe da potaso, iom da kalcio, magnezio, fero, fosforo kaj sulfuro, iom da vit. C, B1, A. Ĝi havas multe da okzal-acido, ne uzi ĉiutage! Rabarba trinkaĵo refreŝigas.

Fazeolo havas altan kalorian valoron (kiel viando), enhavas 22 g da proteinoj (bovaĵo 12,5), vit. B1 (plej multe el ĉiuj legomoj), multajn mineralojn: fosforon ("por la saĝo"), potason ("por delikata haŭto"), magnezion ("por haroj kaj beleco"), kalcion ("por sanaj dentoj kaj ostoj"), feron ("kontraŭ anemio"), ĝi fortigas ungojn kaj brovojn. Konvena kaj por studentoj kaj por homoj fizike laborantaj. El fazeolo oni povas prepari ĉion, de supo ĝis torto. Fazeolaj guŝoj estas fonto de vit. PP, ili estas rekomendataj al obezuloj. Plej bone estas manĝi kune kun fluidaĵo, en kiu ili estis kuiritaj, ĉar en ĝi restas vit. B kaj C kaj proteinoj. Tial fazeolojn salu senpere antaŭ la manĝado. Fazeolon oni ne rekomendas al gravedaj virinoj, ĉe peristaltaj perturboj de intestoj, ĉe aterosklerozo, ĉar ĝi enhavas konsistaĵojn, kiuj densigas ruĝajn sangerojn kaj sangon.



Pizo havas grandan nutran valoron kaj satigas. Freŝa verda pizo havas 75% da akvo kaj 7% da kreskaĵaj proteinoj, 0,4% da grasoj, 11% da sukero, salon, feron, kalcion, fosforon, vit. A, B1, B2, C, PP, B6, E. Ĝi estas bazoforma (+5 verda, +2 sekigita) Sekigita pizo ne havas vit. A, B6, E, malmulte da vit. C, sed duoble da vit. B1 kaj B2 kompare kun la freŝa. Obezaj homoj kaj diabetuloj ne manĝu pizon pro ĝia multkaloreco.

Maizo havas grandan nutran valoron: sukeron, potason, magnezion, fosforon kaj valorajn proteinojn.

Produktoj fruktaj kaj legomaj

havas multajn vitaminojn kaj organikajn kaj neorganikajn substancojn, kiuj ĉiuj ŝanĝas sian konsiston sub la influo de ener-

gio, varmo, suno kaj aero. Konservi oni do devas singarde, por ke la ecoj pli longe konserviĝu. Fruktoj kaj iuj legomoj kun organikaj acidoj estas pasteŭrizataj (varmeco 80-100°C). Legomojn sen acidoj kaj fungojn oni sterilizas ĉe temperaturo ĝis 121°C. Helpe de novtempaj teknologioj la malapero de vitaminoj ne estas tiel granda. Varme aranĝitaj distranĉitaj fruktoj kun aldonita sukero nomiĝas kompotoj. Kompotojn oni povas produkti ankaŭ el legomoj (karoto, rabarbo).

Legomajn konservaĵojn oni faras el freŝaj legomoj kun aldono de salo, iam sukero, per sterilizado. Kompotojn oni faras el fragoj, grosoj, framboj, riboberoj, juniperberoj, ĉerizoj, persikoj, mirabeloj, abrikotoj, prunoj, acidĉerizoj, piroj, pomoj. Oni konservigas jenajn legomojn: bruselbrasiko, fazeolo, pizo, florbrasiko, karoto, kukumo, tomato, verdaj fazeolaj guŝoj, spinaco k.a.

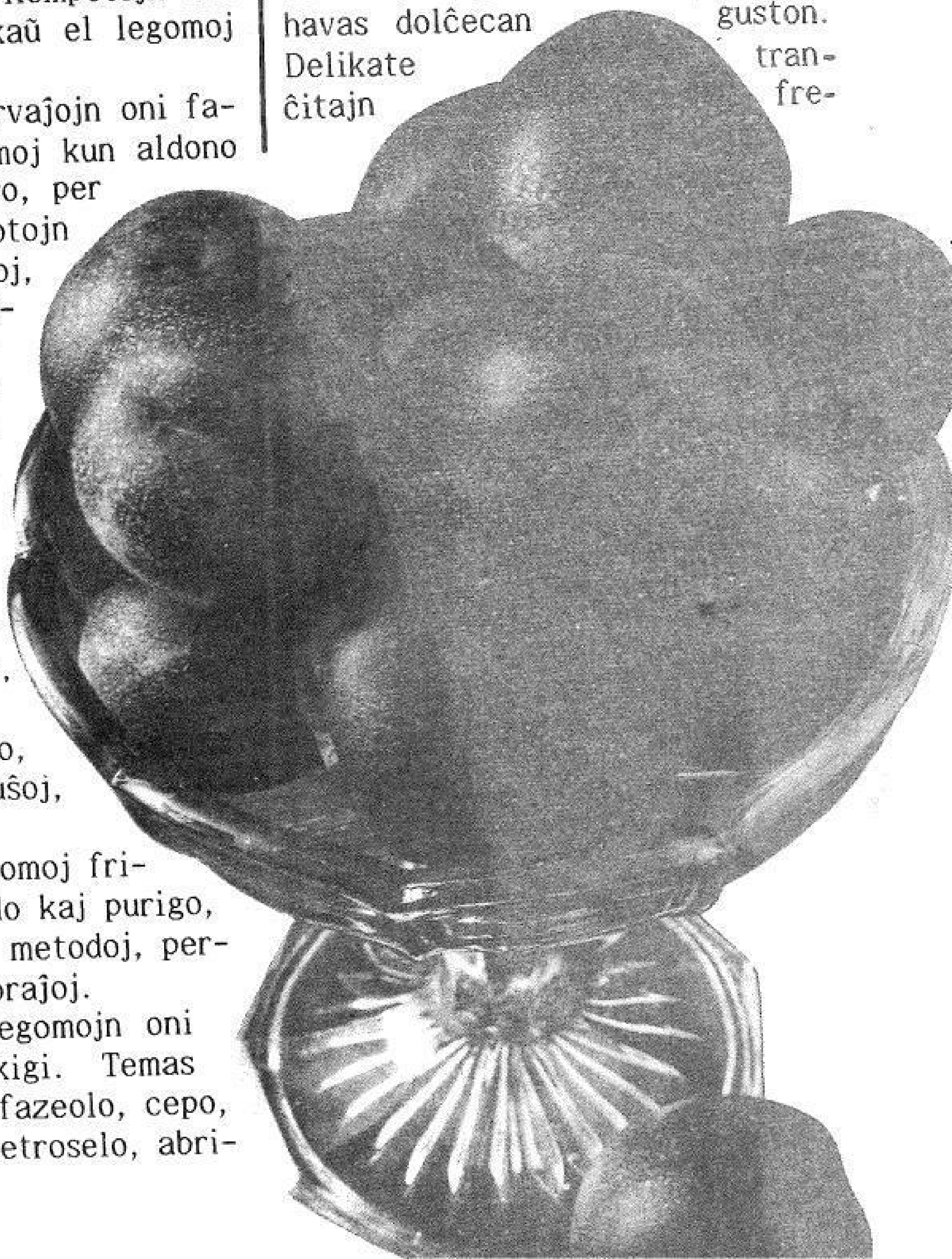
Fruktoj kaj legomoj fridigitaj, post lavado kaj purigo, kompare kun aliaj metodoj, perdas malpli da valoraĵoj.

Fruktojn kaj legomojn oni povas ankaŭ sekigi. Temas precipe pri pizo, fazeolo, cepo, karoto, celerio, petroselo, abrikotoj, persikoj, vinberoj, figoj, daktiloj, pomoj, piroj, prunoj, acidĉerizoj.

Iujn legomojn oni povas ankaŭ fermenti. Fermentaĵoj malaltigas sangopremon kaj bone influas digestadon.

Sanigaj herboj en la kuirejo

Hisopo estas kolektata en junio kaj aŭgusto. Ĝi bonodoras, havas dolĉecan guston. Delikate tran- ĉitajn fre-



ŝajn aŭ sekigitajn foliojn oni uzas al kuiritaj aŭ frititaj terpomoj, iom al salatoj. Ĝi efikas kontraŭ troa ŝvitado, tonsilito, gingivito, faringito, kune kun salvio.

Kuminsemoj havas eteran oleon. Uzado: div. manĝaĵoj, bakaĵoj, fromaĝoj, marinaĵoj. Kontraŭ meteorismo, troaj intestaj gasoj ĉe infanoj. Tre bona estas kumina supo.

Koriandro fortigas apetiton kaj efikas kontraŭlakse. Konvena en terpomajn kaj legomajn supojn, en salatojn el ruĝaj betoj, ruĝa brasiko, terpomaj buloj. La foliaro taŭgas en fazeoloan supon kaj kuiritajn legomojn. La fruktoj taŭgaj ĉe manko de stomakaj sukoj, intestspasmoj, perturboj de galo, por trankviligo.

Aneto havas aroman oleon, ĝi estas uzata al fermentitaj kukumoj, en sukeraĵoj, ĉe naturkuracado. Anetaj semoj taŭgas ĉe bronkokataro, tusado, stomakaj perturboj, mallakso. Ĝi plimultigas lakton ĉe mamnutrantaj virinoj kaj brutoj.

Levistiko estas uzata por supaj spicaĵoj. Instrie produktatan "Maggi" ni ne rekomendas, ĉar ĝi enhavas hidrolizaĵon de animaldevena proteino. Verdajn foliojn de levistiko oni povas aldoni al ĉiuj supoj kaj saŭcoj. Ili elvokas apetiton. Historiaj dokumentoj skribas pri levistiko, ke ĝi estis uzata por "am-trinkaĵoj" (onidire ĝi efikas de la stomako al la koro). Ĝi estas uzata ĉe kor-malfacilaĵoj kaj ĉe nervaj malfacilaĵoj en klimakterio.

Majorano havas eterajn oleojn. Ĝi estas uzata en supoj, saŭcoj (terpomaj, pizaj, majoranaj). Majorano kuracas stomakon, intestojn, atonion, bronkan astmon.

Sinapo havas eteran oleon kaj estas uzata por produktado de mustardo. Nigra sinapo enhavas krom etera oleo ankaŭ glukozidon sinigrinon. Ĝi taŭgas ĉe malsanoj de duodeno, artikmalsanoj, inflamoj de nervradikoj, inflamoj de femuroj, reŭmato, podagro, malsanoj de pulmoj.

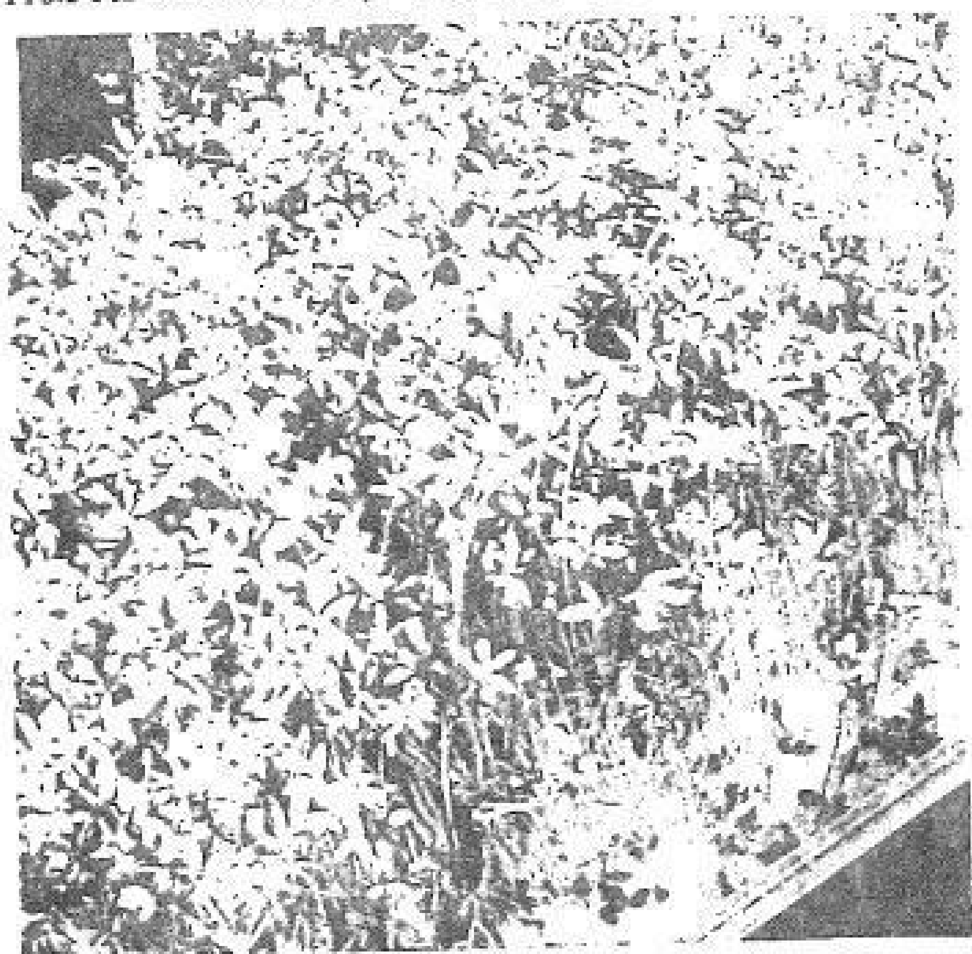
Meliso havas citronan aromon, amarecan guston. Dispecetigitajn foliojn oni povas aldoni al laktuko kaj aliaj legomoj, saŭcoj, sukoj, kazeaj pastoj, legoma butero, florbrasiko, verda pizo, karoto, fungoj, celerio, tomatoj, fruktaj sukoj. Melison oni ofte uzas en fitoterapio, efikas kontraŭ doloroj, trankviligas nervojn.

Mento estas konata kiel refreŝiga teo, ĝi reguligas digestperturbojn, forigas stomakdolorojn, preventas hepatkolikojn kaj singultadon. Ĝi estas rekomendata al fizike laborantaj homoj. Disigitajn foliojn oni aldonas al salatoj, legomaĵoj. Konataj estas kompresoj kaj dekoktoj de mento ĉe dolora menstruo, malvarmumo, gripo, tonsilito.

Rosmareno kreskas en fenestraj florpotoj la tutan jaron. Ĝi estas uzata sekigita kaj disigita en salatojn, precipe en la toma-

tajn. Ĝi havas konservajn ecojn, tonigas haŭton, trankviligas nervojn, bonefikas ĉe reŭmato, plibonigas sang-cirkuladon.

Lepidio (ĝardenkreso) kreskas la tutan jaron sur humida vato aŭ tolo. Ĝi havas multajn vitaminojn, precipe C, multan feron, sulfuron, kalcion, jodon, ĝi estas rekomendata al homoj kun tiroidito, gravedaj kaj mamnutrantaj virinoj, diabetuloj, kontraŭ ekzemoj kaj div. akneoj, ĝi stimulas harkreskadon, belan haŭton.



Timiano taŭgas por supoj, precipe legomaj, en etaj kvantoj, oni povas ĝin utiligi ankaŭ por produktado de kontraŭtusa siropo.

Dianto estas uzata por kompotoj, konfitaĵoj, cukeraĵoj, ĝi havas konservajn efikojn.

Muskato havas eteran oleon, iom da grasoj, fortan aroman guston. Ĝi estas uzata en supoj , saŭcoj , en sukeraĵoj, ĉe kuracado de stomakmalsanoj.

Zingibro havas eteroleojn, ĝi estas uzata en nutraĵoj, sukeraĵoj kaj por kuracado de stomakmalsanoj.

Laŭrofolioj havas eteroleon. Uzado: supoj, saŭcoj, marinaĵoj, konservaĵoj, fermentitaj kukumoj.

Ruĝa papriko havas akran guston. Ĝi uzeblas kiel spicaĵo al manĝaĵoj, terpoma gulaŝo, ĝi stimulas digestadon.

Pipro havas eteroleon kaj estas uzata en supoj, saŭcoj, al konservado, en marinaĵoj.

Vanilo havas eteroleon, organikajn acidojn, ĝi estas uzata en nutraĵindustrio.

Safrano havas flavan kolorigilon kaj eteroleon. Ĝi estas uzata por kolorigi supojn, pastojn, manĝaĵojn.

Krom la nomitaj kreskaĵoj la vegetara kuirejo uzas ankoraŭ multajn aliajn, ekz. lupolon, ajlon, artemizion (drakunkolon), papavon, kalendulon, absinton, urtikon, sedon, ruton, salvion k.s.

Estas rekomendinde studi fakan literaturon pri naturkuracado, kiun vegetaranoj preferas al ĥemoterapio.

Sanigaj nutraĵoj

Dum la monda vegetarana kongreso en Dubrovnik, en 1986, la partoprenantoj volis pruvi, kiuj nutraĵoj estas kaj kiuj ne estas sanigaj. Al la sanigaj nutraĵoj apartenas precipe legomoj, manĝaĵoj el integra faruno, nutraĵoj kreskintaj en grundo sterkita per kreskaĵa komposto aŭ sterko, sen

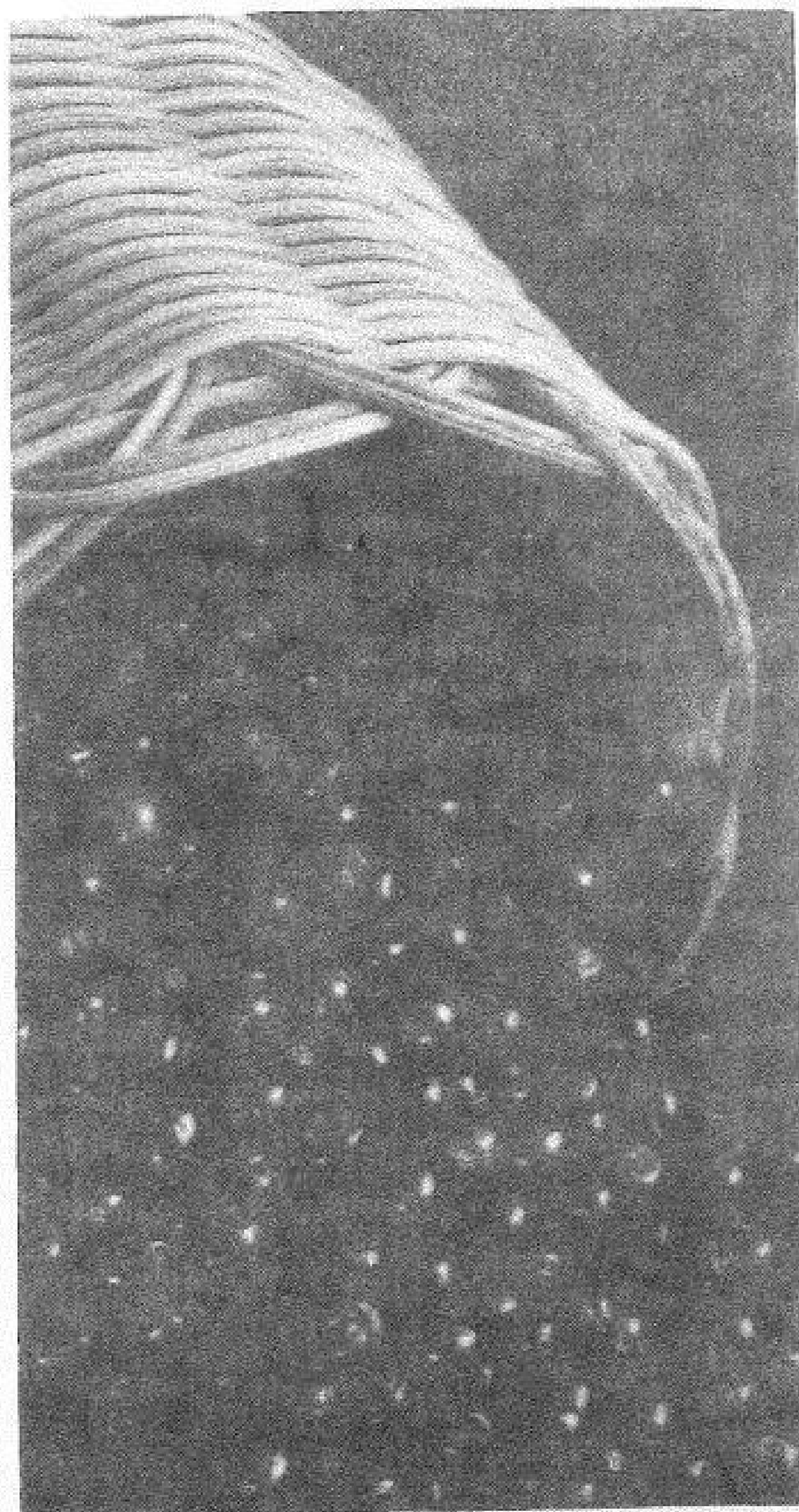
artefaritaj sterkoj, herbicidoj, fungicidoj kaj insekticidoj, nutr-aĵoj sen kemiaj ingrediencoj, nemalriĉigitaj per industria prilaboro.

Plia problemo, koncernanta sanigajn nutraĵojn, estas aĉetado de t.n. prestiĝaj nutraĵoj. Al tiuj apartenas, ekz. coca-cola, pepsi-cola kaj tuta gamo da aliaj. Preskaŭ en ĉiu lando, riĉa aŭ malriĉa, oni trinkas ĉi dolĉan kaj brunan trinkaĵon. Unu el probablaj kaŭzoj, kial homoj aĉetadas ĉi varon estas, ke ĝi estas varo multekosta, usondevena, tial ĝi havas valoron prestiĝan. Se ekz. disvastiĝas opinio pri ia saniga nutraĵo, ke ĝi estas "nutraĵo de malriĉuloj", povas okazi, ke oni ĉesos ĝin aĉetadi kaj manĝi. Ekz. en Nepalo manĝado de rafano ne estas populara. Margarino iam estis "manĝaĵo de malriĉuloj". Sed kiam oni pruvis, ke butero altigas nivelon de kolesterolo kaj speciale produktita margarino ĝin malaltigas, ĝi komencis esti konsiderata saniga nutraĵo kaj ne nutraĵo de malriĉuloj.

Plia grava aganto estas industria reklamo, je kiu multaj homoj senkonscie kaj senkritike subiĝas. Se produktistoj enmerkatigas ion novan, ili helpas sin per la slogano "nova saniga nutraĵo".

Estas homoj, kiuj nutras sin laŭ kriterioj religiaj aŭ etikaj. Ekz. la makrobiotika nutrado, kiu diferencigas nutraĵojn yang kaj yin, kiujn oni ne scias distingi per sciencaj metodoj, sed por disĉiploj de makrobiotiko ili estas la bazo de saniga nutrado. En iuj regionoj oni sub influo de tradicioj aŭ skribaĵoj akceptas, ke saniga nutraĵo estas tia nutraĵo, kian manĝis la Profeto kaj ĝiaj disĉiploj. Ĉi religiaj dogmoj ofte baras uzadon de novaj ekkonoj pri nutrado. Iam estas malfacile fiksi, kiu nutraĵo estas saniga kaj kiu ne. Iuj nutraĵoj estas en grandaj kvantoj eĉ venenaj, dum en etaj kvantoj ili estas sanigaj.

(Daŭrigo venontnumere.)



ONI BUĈU LA PRESEJAN KOBOLDON!

BERNARD GOLDEN

Legante n-ron 4/1988 de Esperantista Vegetarano mi trovis sur p. 17 eraron, kiu nepre ricevu klarigon kaj komenton. En la peco titolita "Pasko en Romo", estas citita la itallingva frazo Non mangiate l' angello!, kiu servas kiel la nomo de kampanjo lanĉita de bestamantoj kaj la vegetarana pastro Mario Canciani. Nu, mi scias, ke lastatempe estis publikigita krimromano kun la titolo Varmas en Romo, sed mi ne informiĝis ĝis nun, ke inter la teroristoj kaj alispecaj krimuloj en la itala ĉefurbo, aktivas ankaŭ kanibaloj. Tiuj ĉi en unika maniero pekas kontraŭ la ĉiela paco, ĉar la signifo de la itala frazo estas: "Ne manĝu la anĝelon!".

Kial, do, oni volas manĝi anĝelojn en Romo? Ĉu mankas sufiĉe da besta viando? Ĉu tio signalas, ke italaj vegetaranoj havas nun novan taskon, defendante ne nur bestojn sed ankaŭ flugilhavajn loĝantojn de la ĉielo? Mi relegis la artikoleton por pli bone kompreni la aferon kaj tiam mi malkovris, ke la vera pekulo ne estis iu, kiu volis vori anĝelon sed la preseja koboldo, kiu fuŝis la kompostadon de la teksto. La kampanjo estis organizita kontraŭ la kutimo buĉi ŝafidon kaj manĝi ĝin okaze de la paska festo en Italio. La itala vorto por ŝafido estas agnello. La preseja koboldo simple interŝanĝis la poziciojn de la "g" kaj la "n" kun la rezulto, ke la vorto aperis sur la presita paĝo kiel angello; ĝia ortografio estas preskaŭ identa kun tiu angelo, signifanta anĝelon! Tiu eraro tute misprezentas la celon de la kampanjo. Pro tio mi decidis rekomendi, ke oni ne buĉu iun ŝafidon sed donu tiun punon al la petolema koboldo.

Ankaŭ miaj propraj verkoj publikigitaj en EV, de tempo al tempo trafis en la manojn de tiu misfaranto. La sekvaj ekzemploj ilustros tion.

Kia greno, tia pano (EV 4/1988)

p. 12, kol. 1, linio -7, -6: "saridoj" devas esti "sakaridoj"

p. 13, kol. 2, linio +9: "Zamenhof formis al vortojn" devas esti "Zamenhof formis la vortojn; linio +11:"la franca estimo" devas esti "la franca etimo"; linio +16: "ke de apartaj vortoj" devas esti "ke du apartaj vortoj".



Tiuj eraretoj vere ne estas gravaj, ĉar inteligenta leganto povas mem ĝustigi ilin. La sekva ekzempo montras, kiel eraro povas ŝanĝi la signifon de frazo.

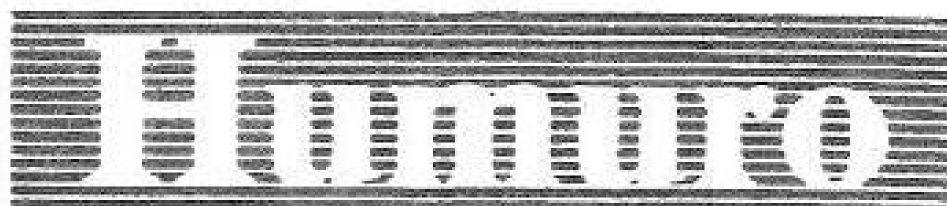
Metodoj de paleodieta esplorado (EV 3/1988)

p. 9, linioj +9 - +12: "Tamen, pli da esplorado estas bezonata por kalkuli kun certeco la viandan parton de la dieto de la tiutempa homo, ĉar ĉiu besto vivanta en la ĉirkaŭaĵo formis parton de lia menuo".

Mankas la vorto "ne" antaŭ "ĉiu"; "ĉar ne ĉiu besto...". La senco estas, ke ne ĉiu besto en la ĉirkaŭaĵo estis manĝata de la tiutempa homo.

Ĉu la ĉi-supraj ĝustigoj aperos en unu el la sekvaj numeroj de EV, same kiel mi prezentis ilin? Mi ne estas optimisma, ĉar mi tro bone konas la ruzaĵojn de la preseja koboldo. Li estas ne nur malica kaj petolema sed ankaŭ feroce venĝema. Tion mi spertis okaze de publikigo de unu el miaj artikoloj en Pola Esperantisto.

Mi sendis al la redakcio manuskripton titolitan "Kvar planlingvoj kreitaj de virinoj". Dum kompostado la koboldo anstataŭis "de" per la prepozicio "per", do ricevintoj de la revuo legis la gramatike eraran titolon "Kvar planlingvoj kreitaj per virinoj". En posta numero de la periodaĵo, la redaktoro aperigis ĝustigon kaj remetis "de" sed — ho ve! — tiu koboldo montris sin nelacigebla. Li forprenis de la vorto "planlingvoj" la unuan silabon, do la "ĝustigita" titolo tekstis "Kvar lingvoj kreitaj de virinoj". Mi konkludis, ke ne estas eble batali sukcese kontraŭ komposteja koboldismo.



Du virusoj:

- Kial vi estas tiel gaja?
- Hodiaŭ mi sukcesis enlitigi ĉarman blondulinon...

Du amikoj:

- Hieraŭ mi ricevis anoniman leteron.
- Nekredeble. De kiu?

En lernejo:

- Sinjoro instruisto, ni jam estas sufiĉe grandaj por scii, ke cikonioj ne ekzistas...

En restoracio:

- Sinjoro kelnero, alportu al mi fakturon kaj monon, mi volas pagi...

Korespondi Deziras

○ 40-jara invalida emeritulo (malsanaj okuloj), ŝatanta la naturon, sporton, poemojn kaj modernan muzikon, kol. poŝtmarkojn kaj bildkartojn, dez. kor. kun samsortanoj (bv. skribi per grandaj literoj aŭ skribmaŝine): László Szepesi, Szilvafasor 41, H-2241 Sülysáp, Hungario.

○ 14-jara esperantisto, suferanta je psika difekto (forta tremado de manoj ĉe laboro) petas konsilojn de psikologoj, nerv- aŭ natur-kuracistoj: Simeono Knyszczuk, ul. Lwowska 22 B/1, 78400 Szczecinek, Pollando.

○ Pri naturaj kuracmetodoj, radiestezio, saniga man-radiado, ezoterio kaj mahikario dez. kor. hungara vegetarano Ludoviko Niederfriniger, Baross Gábor telep IX u. 19sz., H-1224 Budapest, Hungario. Tel. lab. 003611813584.

○ Juna vegetarano deziras korespondi tutmonde pri orienta kulturo, religioj, jogo, parasciencoj, orientaj batalartoj kaj naturismo: Vadim Ĉajkin, P.K.24, Cjúrupinsk-1, USSR-326520, Sovetunio.

○ Volonte ligus interrilatojn kun samideanoj tutmonde s-ro M. Ostrowski, Skrytka 720, 42218 Czestochowa 18, Pollando.

○ Konatiĝi kun alilandaj gesamideanoj dez. 35-jara needziĝinta vegetarano Petko D. Petkov, bul. General Dragomirov 34, №6, ap.127, BG-9700 Ŝumen, Bulgario.

○ 44-jara vegetarano, interesiĝanta pri vojaĝado kaj vegetarismo, dez. kor. tutmonde: Sergeo Ĉernuŝov, pr. Kosmonavtov 52-6-56, Leningrado, SU-196233, Sovetunio.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj — membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La La-Re-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

ĈEĤOSLOVAKIO: Balaš 50, Bednařík 100, Bém 50, Bretšnajdr 50, Britka 30, Buček 50, Bureš 15, Dostálová 30, Drbohlavová 100, Duňková 30, Ďurina 50, E-invalidoj 40, EK Prostějov 80, Hasala 30, Helmeczyová 100, Herbrych 30, Horný 30, Hrebenárová 50, Ivánková 100, Kankula 100, Klíma 30, Kepeňová

50,Kremerová 50, Křepelka 40, Lángoš 125, Listopadová 40, Mach 50, Machálek 50, Maixnerová 50, Majerská 50, Malinová 100, Malovec 50, Maslena 40, Martínek 50, Milevová 10, Mohapl 40, Molík 100, Mužlay 50, Nechuta 50, Novák 50, Pecák 50+40, Peterková 100, Petr 30, Prokeš 50, Ratlová 50, Rousková 50, Rychlík 200, Sirová 20, Sládeček 100, Souček 50, Spartak 50, Sporinský 50, Steinová 25, Stibůrek 25, Straková 50, Strouha 50, Stýblová 50, Suchý 60, Šmídová 50, Tomaštíková 100, Trojan 100, Turčan 40, Vaněčková 100, Vašek 500, Wertlenová 40, Závodský 100, Zedníková 30 Kčs. F.R. GERMANIO: Berniol 40+20+25, Formaggio 10, Führer 20+10, Gülting 50, Meier 30+30, Reeg 30+20, J.Schmidt 30, K.H.Schmidt 20+25, Teich 6+6, Vogel 30+30, Walch 20, Wiese 20 DM. GERMANA D.R.: Augustat 75, Krug 75 Kčs; Reimann 20, Schulz 20, Stolberg 10, Thormann 20, Weller 10, Wosion 10 M. HUNGARIO: Bisztrai 150+150, Scurgó 300, Demeter 200, Flender 150+120, Forster 100+90+200, Fülöpp 500+570+500+820, Nagy 200, Oláh 100+200, Papp 300+300, Rácz 100, Rézsó 200+200+100+20, Selmeci 250, Siket 100+300+100, Simscík 250+200+250, Simon 200+200, Springer 200, Szabó 100+200+150+300, Székey 150, Szemök 160+200+300+300+200, Tóbiás 100, Tóth 800, Veösy 100, Székelyné 150, Zombori 100 Ft. ITAIO: Benech 50.000, Feo 10.000, Caseli 50.000, Dazzini 30.000, Fabretto 50.000, Naturisma Centro 20.000, Tartaro 30.000 L. NEDERLANDO: Dijkstra 25, os 10, WHK 30, De Wit 15, Abbas 35, Van Beek 25, Hoonakker 25, Moerbeek 60, Prins 35, V.d. Horst 25, Pennock 10, Beuker 10, Van Beek 25 Gld. POLLANDO: Barszczewska 500, Kwaśniewicz 300, Kwiczala 1000, Malecka 500, Mamok 500, Motyka 1000, Magiel 300, Roszkowski 800, Osiński 1000 Zl. SOVETUNIO: Abromas 2+4, Antipov 10+10, Baltrušienė 2+5, Bojko 5, Bondareva 2, Bujak 10, Burgmeister 5, Butrmov 4+4, Ĉajkin 4, Ĉupin 10+2, Ĉuprakova 5, Daskal 5, Dijokas 5, Eremcov 10, Ermakov 4, Galceva 4, Geide 5, Gerasimov 5+5, Gerŝenoviĉ 4, Gonĉarov 6+45, Gorskij 5, Griboedova 5+5, Gulidov 15, Gundyreva 5, Ĥabarov 5, Jamantienė 4, Jauniŝkis 4+4, Ĵuk 2, Kaplun 5+5, Karaseviĉ 10, Karasj 10, Kogan 10, Korostyliov 5+10, Kosolapov 5, Kostousova 4, Kruussa 5, Kulikov 20, Küpli 5, Ladietaite 3, Laiconas 8, Lebenzon 20, Lobanova 5, Lobjakas 4+5, Lohmussaar 2+2+3, Lokk 9+10, Luite 6, Mañnaĉ 10+10, Makarova 3, Malcev 4, Matis 10, Medvedev 8+1, Meiĵiene 12, Melnikov 3, Merijauskiene 10, Miniuk 10+10, Moŝka 10, Mockapetris 4, Muraŝev 1, Nekrasov 4, Nikolajev 6+3+6, Obodovskij 10, Olejnikov 6, Onufrijenkaite 4, Opletajev 10, Paulauskas 10+17+12, Pendler 4, Petraitiene 4, Pieniuta 10, Pokazanec 6+6, Popieriene 10+10+3, Protasova 5, Puodžiunas 4+5, Popov 6, Reŝetnikova 20, Riabov 7, Romanova 8, Rusin 10, Saareoks 4, Savenko 5, Serbina 5, Sidorov 5, Smirnov 6, Snitkienė 10, Sobanski 10+10, Spodobin 6, Starostin 5, Staŝkeviĉius 4, Statkeviĉius 5, Strelec 7+7, Sudeikis 5, Ŝamŝiev 4, Ŝapoŝnikova 5, Ŝaukiñ 5, Ŝavaleev 5, Ŝeviakova 5+5, Ŝitov 8, Ŝoroñova 4+4, Ŝpakovska 4, Šukys 12+6, Ŝustov 6+4, Ŝuŝarina 4, Ŝvirinas 10, Timoñoviĉ 5, Tiutin 4+4, Tretjakova 10, Trimakiene 7, Vabi 5, Vebeliunas 6, Vikuĵaite 4, Vysokovskij 4+4, Voljvenko 4, Vostrikov 5, Usanov 5+10, Zujeva 10. SVEDIO: Frish 80, Mammarberg 50, Hörke 100, Karlsson 100, Möllestad 342, Perrson 40, Randehed 100, Wedenborg 50 kr. USONO: Cook 10, Hughes 14, Kennedy 15, White 10$. ESPERANTISTA VEGETARANO DANKAS AL ĈIUJ DONACINTOJ!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham,Dublin 16,Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE 163, Ĉeĥoslovakio
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Marktpatz 8, D-6050 OFFENBACH, F. R. Germanio
SEKRETARIO: S-ino Lilia Fabretto, Str. Pietro Cartoni 12, I-001 52 ROMA, Italio
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA Britio

TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj – Perantoj de TEVA

Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, MILLSWOOD, S. A. 5034
Belgio: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR — 84 160 CASTRO Pr.
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens,Attleborough, NORFOLK NR172NE
Bulgario: Bulgara Esp.-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oĺga Novotná, Riznerova 2, CS-811 01 BRATISLAVA
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF — 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: S-ro Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES
F. R. Germanio: S-ro Detlef Meier, Marktplatz 8, D - 6050 OFFENBACH
Germana D.R.: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA
Irano: N. Mozaffari, Iran-Esperanto, Kh. Gandhi-Kh.Dovvom Nº1. TEHERAN 15167
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Str. Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kaposta, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69 - PASO CANOAS, 8255 C. R.
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, tel. 758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Pollando: Mag. Inĝ. Antonio Cybulski, Kościuszki 24, PL - 89-632 BRUSY
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: S-ino Angelė Judickienė, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: S-ro U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: S-ro Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA, ĝir. 172716-3
Togo: S-ro Gbeglo Koffi, B.P. 13169 Nyékonakpoé, LOME - TOGO
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707
Venezuelo: S-ro David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO



NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako príohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985. Tlač: TSNP Ružomberok.